ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Επιλέξτε 5 δραστηριότητες - ασκήσεις , μία από κάθε ένα από τα κεφάλαια : Δεξιότητες ζωής , Διατροφή , Στρες , Κάπνισμα και Ντόπινγκ. Τροποποιήστε τις με ένα δικό σας τρόπο και περιγράψτε πως θα τις εφαρμόσετε σε μαθητές Δημοτικού ή Γυμνασίου. δώστε τίτλο , σκοπό , περιγραφή , τάξη στην οποία απευθύνεστε.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σκοπός : Οι μαθητές να κατανοήσουν ότι μια υγιεινή διατροφή είναι η βάση για την υγεία και την μακροζωία. Ακόμα ότι συμβάλλει στην ευημερία αλλά και την σωστή λειτουργία του σώματος.

Περιγραφή: Ένας τρόπος για να επιτευχτεί κάτι τέτοιο είναι τα παιδία να το καταλάβουν από μικρή ηλικία. Άρα μπορούμε σε τάξεις όπως η Α΄ και Β΄ δημοτικού να βάλουμε αφίσες με διατροφικές αλυσίδες. Ακόμα το κυλικείο να έχει μόνο υγιεινά τρόφιμα τα οποία θα υπάρχουν στις αφίσες. Τέλος οι γονείς πρέπει να ενημερωθούν από τους δασκάλους ώστε να συμβάλλουν και αυτοί με τον τρόπο τους.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σκοπός : Οι μαθητές να καταλάβουν τα βλαβερά αποτελέσματα του τσιγάρου στο σώμα και την υγεία τους. Η έννοια της ΄΄μαγκίας΄΄ πρέπει να αντιμετωπιστεί καθώς οι επιπτώσεις που θα υπάρξουν στο μέλλον θα είναι μη αναστρέψιμες.

Περιγραφή: Ένας τρόπος ενημέρωσης των μαθητών είναι με βίντεο από ιατρικές έρευνες με τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία. Ακόμα ,μπορούν να δημιουργηθούν κατάλληλα φυλλάδια που θα μοιραστούν σε όλους τους μαθητές. Τέλος να απαγορευτεί το κάπνισμα στους δάσκαλους σε οποιονδήποτε χώρο του σχολείου. Αυτά τα μέτρα πρέπει να αρχίσουν να εφαρμόζονται από την τάξη της Γ΄ δημοτικού με συχνές ενημερώσεις και κυρίως στο Γυμνάσιο.



ΣΤΡΕΣ

Σκοπός : Στις μέρες μας ένα πολύ συχνό φαινόμενο στην κοινωνία μας είναι η εμφάνιση υψηλού άγχους και στρες. Αυτό κυρίως συμβαίνει λόγω των πολλών προβλημάτων και δυσκολιών όσον αφορά τα οικονομικά αλλά και όλα τα προβλήματα που υπάρχουν σε ένα σπίτι ή που αφορούν ένα άτομο μεμονωμένα.

Περιγραφή: Όπως γίνεται κατανοητό τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για τεχνικές χαλάρωσης αλλά και τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων που θα έχουν στο μέλλον. Για αυτό μπορούν να υπάρξουν κάποιες ώρες στις οποίες οι μαθητές θα ενημερώνονται ή θα κάνουν πράξη τεχνικές χαλάρωσης όπως αυτή της αναπνοής. Αυτά τα μέτρα θα πρέπει να εφαρμοστούν από την Δ΄ και Έ δημοτικού και μετά όπου τα παιδία θα έχουν αναπτύξει την έννοια της ευθύνης και των υποχρεώσεων.



ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Σκοπός: Το φαινόμενο χορήγησης φαρμακευτικών ουσιών για μεγιστοποίηση της απόδοσης είναι αρκετά συνηθισμένη τεχνική στις μέρες όσον αφορά τον πρωταθλητισμό αλλά και τα γυμναστήρια. Σκοπός όμως είναι η ενημέρωση όλων των παιδιών ώστε να καταλάβουν ότι το ντόπινγκ αποτελεί παράνομο τρόπο μεγιστοποίησης αθλητικών δεξιοτήτων που στο μέλλον δημιουργεί προβλήματα στην υγεία τους.

Περιγραφή: Για να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο θα πρέπει τα παιδία να ενημερωθούν για όλες τις παρενέργειες που θα έχει το ντόπινγκ στο σώμα τους. Αυτό μπορεί να γίνει είτε μέσω των βίντεο είτε μέσω ενημερωτικών φυλλαδίων. Ακόμα στο μάθημα τις Γυμναστικής θα πρέπει να γίνονται συχνές ενημερώσεις ώστε τα παιδία να καταλάβουν ότι κάτι τέτοιο μπορεί να επιφέρει μέχρι και θάνατο σε πρώιμη ηλικία. Ενημερώσεις θα ήταν καλό να ξεκινήσουν από τις τελευταίες τάξεις του δημοτικού και κυρίως κατά την διάρκεια του γυμνασίου.



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Σκοπός : Να κατανοήσουν οι μαθητές ποια είναι τα απαραίτητα εφόδια για τη ζωή . Όπως για παράδειγμα είναι η ενέργεια και η διάθεση που πηγάζει από μέσα τους για να ασχολούνται με διάφορα θέματα τα οποία τους δίνουν το αίσθημα της χαράς , της ζωής και της ενεργητικότητας. Να μην σταματάνε κάτι που τους αρέσει παρά τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσουν αν αυτό τους <<γεμίζει>>.

Περιγραφή: Η άθληση και γενικότερα η ενέργεια δίνει ζωή και αυτό είναι το σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να γίνει κατανοητό από τα παιδία. Σημασία δεν έχει μόνο ο πρωταθλητισμός αλλά και η προσπάθεια και η ικανοποίηση που νιώθουμε μέσα μας. Ο καθένας έχει τους δικούς του λόγους για τους οποίους και προσπαθεί. Άλλες ασχολίες που θα μπορούσαν να κάνουν τα παιδιά να νιώσουν ευημερία μπορεί να είναι το ψάρεμα, το περπάτημα , το ποδήλατο , η ορειβασία και πολλά άλλα. Όλα αυτά μπορούν να παρουσιαστούν στους μαθητές με την βοήθεια διαλέξεων αλλά κυρίως στην πράξη. Η πράξη μπορεί να είναι είτε μέσω εκδρομών είτε μέσω εκπαιδευτικών περιπάτων που θα δείξουν στα παιδία από πρώτο χέρι την σημασία της έννοιας.

